

Dilema socio científico: Mala alimentación, consumo de chatarra

Problemática relacionada: Consecuencias de un mal hábito de alimentación a mediano y largo plazo.

Aprendizaje general: Propone y practica acciones para favorecer una alimentación saludable, como consumir alimentos naturales, de la localidad y de temporada, en la cantidad recomendada para su edad.

Contenidos y PDA por campo formativo relacionado

Campo	Elementos por integrar
Saberes y pensamiento científico	<p>Contenidos: Beneficios del consumo de alimentos de los tres grupos: obtención de nutrimentos y energía.</p> <p>PDA: Comprende que las personas tienen diferentes necesidades alimentarias, de acuerdo con su edad y actividad física, y que satisfacerlas impacta en la economía familiar.</p>
Lenguajes	<p>Contenidos: Entrevistas con personas de la comunidad para conocer diversos temas.</p> <p>PDA: Entrevista a personas de la comunidad, o externas, con conocimiento sobre el tema y con propósitos y preguntas definidos previamente.</p>
Ética, naturaleza y sociedades	<p>Contenidos: Valoración de los ecosistemas: Características del territorio como espacio de vida y las interacciones de la comunidad con los ecosistemas, para su preservación responsable y sustentable.</p> <p>PDA: Indaga las interacciones de la comunidad con los ecosistemas del territorio, reconociendo: rasgos físicos, altitud, biodiversidad local (tipo de animales y plantas), tipos de suelo, tipos de cultivos, aire, agua (de dónde llega el agua que toman en su comunidad, manantiales, ríos, lagunas, barrancas). Analiza críticamente cómo interactúa con ellos cotidianamente, así como los beneficios que obtiene para su supervivencia junto con su comunidad (alimentación, salud, vestido, economía, bienestar), su buen manejo (valores culturales de bienestar y conservación del territorio y sus ecosistemas en la vida cotidiana), su manejo inadecuado (valores culturales que degradan el territorio, sus ecosistemas, la vida, la salud y la tradición cultural de la comunidad), y evalúa los impactos positivos y negativos de sus interacciones y de la sociedad con la naturaleza.</p>
De lo humano y lo comunitario	<p>Contenidos: Hábitos saludables, para promover el bienestar en los seres vivos.</p> <p>PDA: Distingue alimentos saludables y no saludables para preparar alimentos y promover la alimentación saludable.</p>

Indagación para la comprensión del tema:

La comida chatarra es rica en grasas no saludables y calorías, lo que puede provocar obesidad. El consumo

habitual de comida chatarra puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión, colesterol alto, cardiopatías, entre otras. Los riñones son sensibles a los niveles elevados de azúcar, colesterol, por lo que la comida chatarra en exceso puede aumentar la carga sobre ellos. Los niños que consumen mucho de este tipo de alimento pueden tener problemas para dormir, pueden desarrollar patrones alimenticios poco saludables que los acompañen hasta la edad adulta, no hay un correcto crecimiento físico por falta de nutrientes, algunas veces presentan anemia, por lo que la capacidad de concentración disminuye, así como la retención de conceptos, se distraen fácilmente, puede ocasionar obesidad o sobrepeso y eso conlleva a la pérdida de la autoestima.

Primer esbozo de una intervención didáctica breve para discutir el dilema seleccionado.

Saber:

¿Consecuencias del consumo de comida chatarra en niños de 6 a 12 años de edad?

Comprender:

¿Cuáles nutrientes aporta cada alimento integrado en el plato del bien comer y cómo se manifiesta en nuestro organismo?